

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

FRANCISCO MARTEL DIEPA, col. P 671
Correo-e: ilok@cop.es

Publicado en Hojas Informativas de I@s Psicólog@s de Las Palmas nº 65 de marzo de 2004.

Dichas técnicas son una forma muy adecuada de autocontrol y de ayudar a modificar el propio pensamiento. Se han usado en tratamientos psicológicos contra la disfemia, ansiedad, insomnio, como sustitutivas de las técnicas de relajación más habituales, (con la ventaja de que suelen ser más rápidas y baratas), etc.

Una respiración se compone de 4 partes: Inspiración, retención de la inspiración, expiración o exhalación, y retención con los pulmones vacíos tras la exhalación anterior. La respiración normal de una persona suele oscilar entre las 16 a 20 respiraciones por minuto. También existe una forma propia de respirar de cada situación o estado emocional. Hay además sobre esto una curiosidad interesante y muy práctica: el intento de practicar una respiración similar a la que es propia de un determinado estado anímico tiende a inducir ese estado en el practicante, (aunque, y esto es importante, no de una forma necesaria y absolutamente determinista, pues está controlado por otros factores como la propia decisión del sujetos u voluntad, confianza en el método, etc.). Así, cuando un individuo está enfadado respira habitualmente con rapidez y superficialmente, con lo cual haciendo varias respiraciones profundas es más fácil tranquilizarlo. Una respiración insuficiente fomenta la ansiedad, depresión, cansancio, etc.

El hecho de controlar la respiración ya produce un control sobre los propios pensamientos, siendo una técnica clásica en diversas culturas para el control mental.

Es desaconsejable esperar resultados inmediatos al practicarlas, y aunque éstos lo pueden ser dependiendo del caso, también es habitual que se requieran meses de ejecución constante, sobre todo cuando se trata de patologías, por lo que la prisa debe evitarse.

Como norma general a tener en cuenta en los ejercicios, no aconsejo exceder en un principiante los 30 minutos por día de práctica, en algunos casos se puede practicar más tiempo, dependiendo de la capacidad del sujeto, llegándose a los 45-60 minutos por día. No aconsejo tampoco hacer un incremento en el tiempo a ningún principiante hasta que no pasen varios meses y hacer dicho incremento gradualmente, de lo contrario su efecto sería perjudicial casi seguramente. Así pues respetar el tiempo y no sobreentrenarse es muy importante. En todo caso, repito, no rebasar los 60 minutos por día como tope. Hay además, un ritmo propio

que es el más adecuado para cada persona y que es difícil de descubrir sin el asesoramiento de alguien más experimentado o mediante observación rigurosa.

A continuación expongo algunas versiones de técnicas usadas en psicología con una cierta regularidad, junto a otras más desconocidas y de diversa procedencia pero que considero muy útiles y recomendables, que adapto para la ocasión. Tienen el valor de la experiencia personal de muchos practicantes, más importante en este tipo de cuestiones según creo, que la propia investigación oficial. En todos los ejercicios siguientes se inspirará y expirará por la nariz, nunca por la boca. Es aconsejable que se hagan con los ojos cerrados para que sea más fácil prestarles atención. Puede asimismo contarse el número de respiraciones por minuto, lo cual dará más precisión a los ejercicios.

A) TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:

Existen varias formas de relajar el cuerpo y la mente usando el control respiratorio. Se usan contra patologías o estados de tipo ansioso, insomnio, disfonía, descontrol emocional, para conseguir más calma, etc. Es útil recordar el principio básico de que a mayor lentitud respiratoria más se relaja el cuerpo y la mente y hay mayor facilidad para combatir la ansiedad, pues esta forma de respirar disminuye automáticamente el ritmo cardíaco e induce mayor calma, facilitando el movimiento coordinado del cuerpo y endenteciéndolo. Respirar de forma lenta y con profundidad tenderá a producir un estado de relajación.

-A1: Puede realizarse sentado, de pie o acostado. Consiste en tratar de respirar, simplemente más lentamente de lo que habitualmente lo hace el practicante, es decir, en disminuir el ritmo respiratorio habitual, durante unos 10 ó 20 minutos, aunque puede realizarse durante más tiempo, en todo caso.

De sus virtudes es digno mencionar que funciona incluso frente al ataque de pánico y es un calmante natural, combate el insomnio y, dependiendo del tipo de persona, puede ser mucho más eficaz para relajar que las habituales técnicas de relajación utilizadas en psicología, como la de tensión-relajación, la de Schultz, etc., siendo normalmente más rápida y breve que éstas, lo que es una de sus grandes ventajas.

-A2: Es una variante de la anterior, también es útil en muchos casos de ataque de pánico y ansiedad. Para realizarla, cada vez que se sienta un ataque o una elevación repentina de la ansiedad, sentarse (si es posible) y tratar de respirar a un ritmo de unas 4 respiraciones por minuto, (calculándolo intuitivamente si hay gente delante), aunque también se puede observar un reloj para facilitar el mantenimiento del ritmo. A esta velocidad se realiza una respiración por cada 15 segundos. Realizar esto durante unos 5 minutos, aunque puede ser menos tiempo dependiendo de cada sujeto, (recuerden que en las técnicas respiratorias el adaptarse a cada sujeto es muy útil y lo más conveniente). Es aconsejable que la respiración se haga "llenando" el abdomen de aire. Habrá personas que no lo conseguirán realizar en un comienzo. Si a alguien le es difícil lograr ese control, es aconsejable probar con un ritmo algo mayor, pudiéndose realizar varias pruebas con el sujeto para determinarlo. Este ejercicio también se puede hacer para sentirse mejor, ya que habitualmente se producirá una sensación de calma y

relajación muy agradable. Una versión más sencilla: se puede intentar respirar unas 20 veces de la forma más lenta que le sea posible aunque sin llegar nunca a la sensación de incomodidad.

En general, según diversos estudios, el ataque de pánico se logra reducir en un porcentaje significativo, mediante la práctica habitual de la respiración lenta y abdominal, (tratando de llenar de aire la parte más baja de los pulmones, mientras se expande el abdomen como si fuese éste el que se llenase de aire). Es de destacar que al darse esta respiración tras dicho ataque se logra asociar éste a una respuesta competitiva con la ansiedad: la respuesta de respirar terapéuticamente.

-A3: Esta es otra variación del A1: Se inspira muy profundamente y se mantiene la respiración al tiempo que contamos hasta 10 (unos 10 segundos aproximadamente), luego se suelta el aire muy lentamente, (aconsejo que sea lo más lentamente que se pueda, aunque esto último no es imprescindible para que funcione, con que se expulse lentamente ya se podrán apreciar sus efectos positivos). Es también muy recomendable de usar cuando el sujeto nota que se encuentra en tensión.

-A4: Aquí haremos uso de la retención de la respiración para relajar. Se respira lentamente durante unas 10 veces, y posteriormente se añade esta acción: al expirar procurar expulsar todo el aire que sea posible y retener con los pulmones vacíos el mayor tiempo que se pueda aguantar, esto se hará unas 20 veces más. Este ejercicio es muy útil contra el insomnio. Sobre los riesgos de la retención respiratoria aconsejo seguir lo explicado en el apartado C1.

-A5: Esta forma de relajar es también bastante sencilla, por lo que me parece útil para enseñarla a personas con problemas cerebrales o mentales tales como demencias, disfunciones cerebrales, hiperactividad, falta de concentración, personas con problemas mentales por edad avanzada, etc. El motivo no es obviamente porque sea un tratamiento frente a esas psicopatologías, sino por lo sencilla que es de recordar. Incluso es útil para personas inteligentes que no deseen sobrecargar su memoria aprendiendo a practicarlas, por estar ya sobresaturados de trabajo intelectual, como estudiantes, investigadores, etc.

Se inhala contando hasta un número, (por ejemplo hasta 5), y se exhala contando el doble de la inhalación, (en este caso 10). No hay nada más complicado que hacer. Se pueden probar varias cuentas como 4:8, 6:12, 15:30, etc. Una vez más aconsejo probar varias hasta encontrar la más eficaz.

-A6: Se trata de respirar de forma rítmica y abdominal, (expandiendo notablemente el abdomen, aunque de forma cómoda). El tiempo de inspiración y el de expiración será de 3 segundos respectivamente, y 1 segundo aproximadamente de retención antes de realizar cada nueva inspiración o de retención con los pulmones vacíos, consiguiéndose un ritmo de unas 8 respiraciones por minuto. Ésta también combate la ansiedad.

-A7: Este ejercicio es útil enseñarlo a quienes deban prepararse para afrontar situaciones en las que se sientan tensos.

Expulsar aire por la boca, de forma que sienta que la mayor parte de éste se ha expulsado, aunque de forma cómoda. Ahora se inhala lentamente hasta sentir los pulmones llenos, se retiene el aire entre 10 y 15 segundos concentrándose en la idea de que la tensión va a ser expulsada de la mente, y expulsar el aire lentamente dándose cuenta de que se echa ésta fuera de uno mismo, es decir, que se va con cada exhalación. Repetirla hasta sentirse mejor. Esta parte la aconsejo mucho, puesto que si se deja el ejercicio antes de notar que se está menos tenso el sujeto no podrá tan fácilmente asociar una sensación y percepción subjetiva de éxito con la práctica, quedando ésta en una situación parecida a la de extinción conductista. La motivación es también muy importante. Es una sugerencia que hago extensiva a todos los ejercicios, si es posible.

B)- TÉCNICAS DE EXCITACIÓN:

En nuestra cultura está mucho más valorada la excitación que la calma, utilizándose mucho como “ayuda” para la vida cotidiana. Casi siempre se recurre a sustancias químicas para ello (cocaína, té, afrodisíacos, etc.), cuyo efecto sobre la salud lo único que produce a largo plazo es la, por no hablar de su efecto sobre nuestras capacidades de control mental y de voluntad (que las reducen a cero prácticamente). Pero hay formas de inducir excitación mediante la respiración que son una manera más natural de hacerlo. Si observamos nuestra respiración cuando nos sentimos sin energía o tristes o vemos la de alguien deprimido comprobaremos casi siempre que es lenta y poco profunda, (se puede comprobar estadísticamente). Esta forma de usar nuestra respiración es muy poco usada en psicología, por eso es digno mencionarla, además supone una alternativa frente a la “solución” farmacológica.

-B1: Es la inversa de la A1. Consiste en tratar de incrementar el ritmo respiratorio, para hacerlo seguir el resto de las normas de dicho apartado. Esta respiración aumenta también el ritmo cardíaco, por lo cual no la podrá realizar todo el mundo, las personas con taquicardia o problemas respiratorios, ancianos, y en general cualquier persona que pueda presentar alguna duda para el psicólogo debería consultar a un médico antes de realizarla. Por lo demás cualquier persona normal debería llevarla a cabo sin problemas. Otra salvedad, las personas con ansiedad pueden llegar a sentirse mal con este tipo de respiración empeorando sus síntomas, pues una característica muy frecuente de esta psicopatología es la respiración rápida y con la parte alta de los pulmones, (aunque no se da siempre). Una forma de hacerla que propongo es esta: procurar que cada ciclo respiratorio se haga en unos 2 segundos aproximadamente (1 segundo para inspirar y 1 segundo para expirar), entre unos 2 a 5 minutos. Sirve para combatir la tristeza, pues ésta se caracteriza por la respiración insuficiente, de la que también es causa.

-B2: Esta es otra variación en la que además de de incrementar la tasa respiratoria se usa la imaginación, lo cual en muchas personas facilita el proceso, siendo más agradable para algunos que la anterior. El ejecutante debe imaginar que en cada inhalación entra más “fuerza” y se llena de energía y de excitación. Opcionalmente, y dependiendo de la capacidad de atención de la persona, se

puede imaginar también que con cada exhalación se elimina toda la apatía, pereza y desgana. Lógicamente esta versión que requiere el uso de una imaginación “doble”, (tanto al inspirar como al expirar), es más difícil que la que sólo la usa al inspirar simplemente, con lo que podría ser aconsejable valorar la capacidad atencional del sujeto primero.

-B3: Este ejercicio es habitual que induzca una sensación de excitación y que mejore el estado de ánimo volviendo más optimista a quien lo practica. Aumenta la alcalinidad de la sangre y también produce habitualmente una sensación de excitación, de energía, de vitalidad y de alegría, que puede durar varias horas después de ejecutarse, por lo que lo aconsejo para el tratamiento de clientes con sintomatología depresiva.

Sentado o acostado preferentemente, se trata de llenar al máximo posible los pulmones, empezando desde abajo hasta el cuello, se retendrá la respiración unos 5 segundos aproximadamente, (aconsejo contar hasta cinco para ello), y se expulsará el aire normalmente. Estas respiraciones se realizarán unas 8 ó 10 veces. Concluidas éstas se debe permanecer en inmovilidad total, es decir sin mover ni un solo músculo, durante unos 20 ó 30 minutos, incluso más si se desea. Esta parte es muy importante pues cualquier actividad muscular producirá un mayor consumo de aire que se le restará al organismo. Es fácil de entender, como el cuerpo tiene una acumulación de oxígeno mayor de la que habitualmente suele tener, si se permanece en quietud éste podrá pasar en mayor cantidad y con mayor efecto a las células de todo el cuerpo dando mayor fuerza y vitalidad al organismo.

-B4: Se realiza sentado con la columna derecha, con la nariz bien desobstruida y cuidando que haya pasado 1 hora y 30 minutos desde la última comida. No deben hacerla cardíacos o afectados de enfermedades pulmonares o personas de edad avanzada o con tensión alta salvo que consulten con un médico que lo apruebe, esto es importantísimo puesto que podría causar enfermedades graves e incluso crónicas. Por lo demás las personas de salud normal no deben temer en absoluto el practicarlos, al contrario, les ayudará a tener más salud y a sentirse mejor. Es un ejercicio de respiración rápida e hiperventilación que no debe realizarse más de 4 minutos. Lo aconsejable sería entre 2 y 4 sin sobrepasar jamás los 4, pues este ejercicio disminuye la cantidad de CO₂ (anhídrido carbónico) en la sangre, volviéndola más alcalina rápidamente por lo que no debe superarse dicho tiempo, ya que un exceso de alcalinidad en la sangre puede causar enfermedades e incluso dañar el corazón seriamente. Es interesante conocer que cuando disminuye el CO₂ y se aumenta la cantidad de oxígeno en la sangre y también su alcalinidad se produce excitabilidad del SNC, y a la inversa, el incremento de CO₂ (o acidosis) causa depresión en dicho sistema. Dicha acidosis produce una sensación de tranquilidad y calma, combatiendo incluso el insomnio, que es la base de los ejercicios expuestos en el anterior apartado que trata sobre las técnicas de relajación (A).

Este ejercicio suele producir una sensación de alegría, incluso ganas de sonreír. Aumenta la “cantidad de energía” que se tiene,

o al menos es una de las sensaciones que produce, pudiendo sentirse el ejecutante pletórico de energía, razón por la que lo recomiendo también para el uso con depresivos, pues les ayudará a superar esa patología. Se trata de expulsar el aire rápidamente e inspirar más lentamente que la expiración. Puede ser esta expulsión sólo un poco más rápida, e incluso casi igual o hasta 4 veces más rápida que la inspiración, según la velocidad a la que se practique, es decir la inspiración será más lenta que la expiración aunque la relación temporal entre ambas variará según dicha velocidad de práctica. Se puede tardar $\frac{1}{4}$ de segundo en la expulsión y los otros $\frac{3}{4}$ en la inspiración, o medio segundo en la inspiración y otro medio en la expiración, etc. Lo importante es que se mantenga la velocidad de la respiración y que la expiración sea tan rápida o más que la inspiración. Se deben contar las respiraciones al practicar con un cronómetro o segundero delante para comprobar la tasa respiratoria.

El practicante se concentra en expulsar el aire contrayendo para ello el abdomen, metiéndolo para adentro con un esfuerzo de los músculos de dicha zona, lo cual produce automáticamente la expulsión, y luego se relaja el abdomen dejando que la inhalación entre por sí sola, es decir sin hacer ningún esfuerzo “con los pulmones” por inspirar, dejando que el aire entre “solo”. Es importante recordarlo, todo el efecto se hace mediante la contracción y distensión del abdomen, no forzando los pulmones ni el diafragma, de hecho se notará un efecto de cansancio en los músculos abdominales, (por lo menos en alguien que esté empezando a realizarla).

Lo normal es que un practicante novel haga sobre 30-40 expulsiones por minuto de forma cómoda. Sólo incrementar esta velocidad muy gradualmente con lo cual se puede llegar a las 100 (e incluso más aunque aquí lo desaconsejo). Cuando se ha practicado con asiduidad este ejercicio, se puede llegar a sobrepasar con mucho la velocidad de 100 expiraciones por minuto siendo por tanto la cifra de 100 bastante segura, y no la debe superar un principiante porque lo podría poner seriamente enfermo. Para que empiece a ser peligrosa, se debe de superar bastante esta cifra, desaconsejándolo, (a no ser que se practique con un instructor que supervise la ejecución).

-B5: Consiste en la técnica C2 descrita más abajo, (la cual puede ser considerada tanto una técnica de excitación respiratoria como de retención).

C) -TÉCNICAS DE RETENCIÓN:

-C1: Recordar que se debe dejar pasar al menos 1 hora y 30 minutos desde la última comida.

Este método puede ayudar mucho a disipar sentimientos negativos y sustituirlos por otros de carácter positivo. Actúa también frente a la melancolía y “falta de ganas de hacer las cosas”. Se desaconseja hacerlo a quienes tengan problemas pulmonares y a cardíacos.

En este ejercicio se trata de inspirar profundamente con lentitud, y posteriormente se intenta retener el aire el mayor tiempo posible en los pulmones, luego se expulsa con lentitud. El efecto de este ejercicio varía bastante según quien lo practique, y es muy apto para ser utilizado en terapia psicológica. Aunque tiende a

producir un mejor estado de ánimo y mayor energía en quien lo ejecute hay que tener mucho cuidado con una cosa: el tiempo de retención, que no debe ser demasiado largo. Eso lo sabremos normalmente porque se notará la sensación natural y lógica de querer expulsar el aire retenido. Una norma a cumplir: a menos que se tenga un instructor cualificado y no haya ningún problema médico que lo impida (consultar para ello a un médico si fuera necesario), no se deben exceder los 90 segundos de retención, por parte de ningún principiante. Tenía yo 12 ó 13 años la primera vez que hice una retención de varios minutos y nunca la he olvidado convirtiéndose en uno de mis ejercicios respiratorios favoritos. Ésa es la dificultad que puede darse: el tratar de retener demasiado forzando la capacidad y el organismo. Jamás hacerla más tiempo del indicado salvo que se esté en supervisión de alguien más avanzado, pues podría tener gravísimos efectos negativos irreversibles sobre el cuerpo muy fácilmente, y especialmente sobre el cerebro. Así, jamás se debe hacer con un espíritu autocompetitivo de “tratar de superar mi record”, “aguantar cada vez más”, etc. y otros errores similares porque sería muy peligroso sin asesoramiento experto, (no olvidar que basta tan sólo una ocasión de error para que suceda una enfermedad). Necesita atención, pues requiere un buen uso de la concentración para hacerlo óptimamente. Lógicamente es una buena práctica para entrenar dicha capacidad de concentración, a la que también ayuda a desarrollar. Por lo demás suele causar una sensación de agradabilidad y de sentirse mejor muy notable y enormemente útil.

-C2: Este ejercicio al caracterizarse por un tiempo relativamente largo de retención con los pulmones llenos, facilita mucho el que durante ese tiempo de retención el ejecutante pueda concentrarse en el propio proceso respiratorio, lo que ayuda y facilita mucho su control, incluso fuera de los momentos de práctica.

Se realiza igual que el anterior (C1), sólo hay que añadir lo siguiente: Prestar gran atención al aire retenido y tratar de esforzarse en notar como ese exceso de aire nutre el organismo y es absorbido por la sangre en los pulmones. Tratar de sentir el poder energético y vivificante de dicho aire y como se irradia a todo el cuerpo y también a nuestra mente y cerebro. Notar “como nos fortalece”. Aconsejo que se forme la imagen mental de que en ese momento uno esta “exprimiendo el aire” dentro de uno o dentro de los pulmones, sacándole todas sus propiedades de vitalización, llenándonos de energía. Si se hace correctamente, al cabo de unos minutos lo más probable es que se note una sensación “energética” en uno mismo. Es decir, uno se sentirá como si estuviera “lleno” o “llenándose” de energía. Se trata de sentir, o mejor dicho, de “darse cuenta”, “ser conciente”, de “tomar concienciación” del poder del aire. Será una sensación muy positiva que hará que el practicante se sienta realmente bien, y que puede revestir diversas sensaciones tales como las descritas u otras como la alegría, calma, bienestar, paz, seguridad, etc. El sujeto debe de aprender a descubrir su efecto sobre él mismo. Ayuda a estar más fuerte, despejado y a que se note menos el cansancio.

Bibliografía

-VAN LYSEBETH, A. (1985). Pranayama. A la serenidad por el Yoga. Ediciones Urano, S.A. Barcelona

-DAVIS, M.;McKAY, M. y ESHELMAN, E. (1985). Técnicas de autocontrol emocional Ed. Martínez Roca. Barcelona

- RAMACHARAKA (1993). Ciencia hindú-yogui de la respiración. Ed. Humanitas. Madrid.